

LE CAB EXPRESS



JE TIENS À MA COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE COMMUNAUTAIRE



SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS CONFÉRENCE-TÉMOIGNAGE DE GRÉGORY CHARLES

Le lundi 6 novembre, à 20h, au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook, le célèbre artiste multidisciplinaire Grégory Charles viendra livrer un témoignage sur son vécu de proche aidant dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants.



En effet, après avoir accompagné sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer, Grégory Charles doit maintenant aider son père aux prises lui aussi avec celle-ci. Rappelons d'ailleurs que Grégory Charles est l'auteur du livre *N'oublie jamais* qu'il a dédié à sa fille à la mémoire de sa mère.

Une activité d'introduction se tiendra aussi à 19h.

Les billets sont en vente à l'accueil du Centre d'action bénévole, au 23 rue Cutting, à Coaticook, au coût de 20 \$ pour le grand public et de 10 \$ pour les proches aidants. Aucune réservation n'est acceptée.

Pour information, contactez Lucie L'Heureux à aidant@cabmrccoaticook.org ou au 819-849-7011, poste 223.

Cette activité est organisée par le CAB, dans le cadre de son projet Service de soutien aux proches aidants de la MRC de Coaticook.

La venue de Grégory Charles est rendue possible grâce au soutien financier de divers partenaires : l'Appui pour les proches aidants d'ainés de l'Estrie, l'Aide à domicile de la MRC de Coaticook, la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook et le Pavillon des arts et de la culture de Coaticook.

BABILLARD DES ACTIVITÉS

Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

Mini-conférence *Les comportements déroutants*

Mardi 24 octobre, 12h à 13h

Par Nathalie Auger, Société Alzheimer Estrie
Vous pouvez réserver un repas de la popote roulante à 6\$, servi sur place.

À la bibliothèque de Coaticook

Conférence-témoignage de Grégory Charles « Je suis proche aidant »

Lundi 6 novembre, 20h

19h: témoignage de Grégory Charles

Coût : 10\$ pour les proches aidants et 20\$ pour le grand public

Billets en vente à l'accueil du Centre d'action bénévole. Aucune réservation acceptée
Au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook

Groupe de soutien pour proches aidants

Mercredi 15 novembre, 13h30 à 16h

Gratuit

À la bibliothèque de Coaticook

Activités pour les aînés

Information et inscription : 849-7011 #216

Projection du documentaire *Demain*

Mercredi 18 octobre, 13h à 16h

13h: kiosques de services offerts aux aînés

14h: projection suivie d'une discussion

Au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook

Cuisines collectives

Information et inscription : 849-7011 #233

Sauf avis contraire, les cuisines se déroulent au Centre d'action bénévole

Cuisine Parents-enfants

Mercredi 18 octobre, 9h30 à 11h

1\$ par parent / Halte-garderie disponible



Maison de la Famille

Information et inscription : 849-7011 #231

Sauf avis contraire, les activités se déroulent à la Maison de la famille

Café Parent'jase

Tous les mardis, 9h à 11h

Bébé trucs

Tous les 3^{es} mardis du mois, 9h30 à 11h

Une infirmière pèse votre bébé et répond à vos questions

Bébé arrive bientôt

Tous les 3^{es} mardis du mois, 13h30 à 15h

Rencontre prénatale sur l'allaitement

Inscription: 819-849-4876, poste 57318



SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

Du 22 au 28 octobre 2017

snvaca.rq-aca.org

C'EST TOI, C'EST MOI, C'EST NOUS!

L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

RQ ACA

Réseau québécois de l'action communautaire autonome

Québec

INSCRIPTIONS À LA CUISINE COLLECTIVE DES FÊTES 2017: C'EST PARTI !

Les inscriptions à la Cuisine collective des Fêtes 2017 sont commencées.

Organisé par le CAB, cet événement unique au Québec sera de retour, pour une 10^e année, le **mardi 12 décembre** prochain.

Toujours situé au **Centre communautaire Élie-Carrier** (464, rue Merrill, à Coaticook), l'évènement permettra à 210 familles de préparer tourtières, pâtés au poulet et croustades aux pommes, en plus de repartir avec de la soupe.

Le coût est de 10 \$ pour une à deux personnes et de 12 \$ par famille de 3 personnes et plus.

La base des recettes est préparée par des bénévoles le jour même. Sur place, les participants n'ont qu'à assembler les ingrédients. La cuisson des tourtières, des pâtés au poulet et des croustades s'effectue à domicile. Les participants préparent également une tourtière en plus. Ces tourtières supplémentaires sont congelées et seront distribuées dans les paniers de Noël remis aux personnes dans le besoin.

En 2016, ce sont près de 653 tourtières (dont 250 pour les paniers de Noël), 366 pâtés au poulet, 354 croustades aux pommes et 423 litres de soupes aux légumes qui ont été cuisinés.

La date limite d'inscription est le vendredi 8 décembre.

Pour vous inscrire, il suffit de passer à l'accueil du CAB ou de téléphoner au 819-849-7011, poste 201.

Plusieurs plages horaires sont disponibles en après-midi et en soirée.

ATTENTION: veuillez noter que puisqu'il y a plus de

demandes que de places, les personnes présentes ne pourront cuisiner que pour leur famille et toute personne ou famille inscrite devra se présenter pour cuisiner.

Vous pouvez aussi **donner votre nom afin d'être bénévole** lors de cette belle activité : 819-849-7011, poste 215.

MAISON DE LA FAMILLE: PROFITEZ DE RABAIS ET PRIVILÈGES EN DEVENANT MEMBRE



Il est maintenant possible de **devenir membre** de la Maison de la famille (MF) en achetant une carte de membre au coût de **10 \$**. Cette carte donne droit à des **rabais à certaines activités et dans certains commerces**, la possibilité d'utiliser le service de **halte-répit** et bien sûr, le **droit de vote** à l'assemblée générale annuelle.

Halte-répit

Les membres de la MF peuvent faire garder leur(s) enfant(s) par notre éducatrice le temps de se reposer, d'aller à un rendez-vous médical ou tout simplement de faire des courses.

Vous pouvez donc amener vos enfants à la halte-garderie de la MF les **lundis de 13h à 16h et vendredis de 9h à 12h** pour du répit parental. Possibilité d'autres journées selon les disponibilités. Le coût est de **5\$ par enfant** pour le bloc de 3 heures.

Pour **réserver** : familles@mfmrccoaticook.org ou 819-849-7011, poste 231.

BOTTIN DU CAB

TÉL.: 819-849-7011

MARJORIE TYROLER

Directrice générale
Poste 213 - direction@cabmrccoaticook.org

MARYSE LABBÉ

Secrétaire-comptable
Poste 210 - info@cabmrccoaticook.org

MANON MATHIEU

Adjointe aux services communautaires
Poste 201 - transport@cabmrccoaticook.org

OLIVIER GIRONDIER

Coordonnateur bénévoles et communications
Poste 215 - benevoles@cabmrccoaticook.org

ÉMILIE DROUIN (par intérim)

Coordonnatrice Maintien à domicile et dépannages
Poste 224 - maintien@cabmrccoaticook.org

ISABELLE ROUTHIER

Adjointe Maintien à domicile et dépannages
Poste 225 - adjmad@cabmrccoaticook.org

JADE ST-MARTIN

Travailleuse de milieu auprès des aînés
Poste 238 / cell: 819-345-0877 -
itmav@cabmrccoaticook.org

LUCIE L'HEUREUX

Agente de développement en soutien aux proches aidants
Poste 223 - aidant@cabmrccoaticook.org

PATRICK LAJEUNESSE

Agent de participation sociale des aînés
Poste 216 - participation@cabmrccoaticook.org

CORINNE HAMELIN

Coordonnatrice-animatrice Maison de la famille
Poste 231 - familles@mfmrccoaticook.org

EDITH DODIER

Éducatrice de la halte-garderie
Poste 245 - haltegarderie@cabmrccoaticook.org

KARINE ROBY

Accompagnatrice de milieu pour les familles
819-943-3823
accompagnatrice.mobilisation05@outlook.com

MARILYNE LALONDE

Animatrice des cuisines collectives
Poste 233 - cuisines@cabmrccoaticook.org

MICHEL MOINE (par interim)

Cuisinier de la popote roulante
Poste 209

BOUTIQUE MOD-ÉCOLO - Poste 205